

## Información y asistencia

Otra información sobre remisiones para otras formas de asistencia:

- Línea directa de tornados: 612-787-3730
- Hennepin County Front Door: 612-348-4111
- United Way: 2-1-1 ó 651-291-0211

Para emergencias, llame al 9-1-1.

If you need this material in an alternative format please call Minneapolis Department of Health and Family Support at 612-673-2301 or email [health.familysupport@minneapolismn.gov](mailto:health.familysupport@minneapolismn.gov). Deaf and hard-of-hearing persons may use a relay service to call 311 agents at 612-673-3000. TTY users may call 612-673-2157 or 612-673-2626.

Hmong - Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu 612-673-2800

Spanish - Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llame 612-673-2700

Somali - Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la' aan wac 612-673-3500

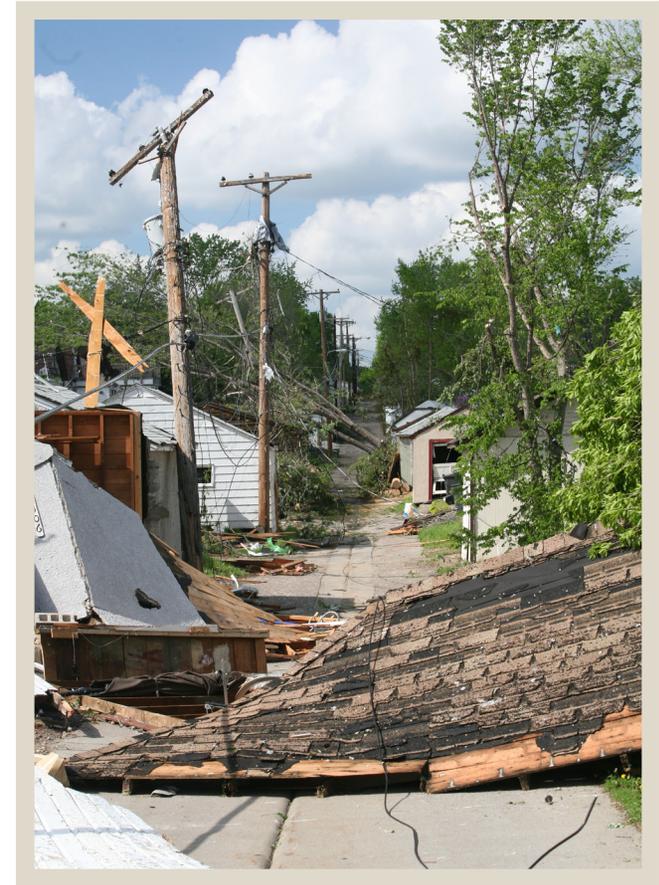
## Consejos para cuidar de sí mismo

- **Manténgase en contacto** con familiares y amigos. Comparta sus sentimientos, temores y preocupaciones.
- **Disfrute de los momentos cotidianos.** Haga con alegría lo que a usted y sus seres queridos les gusta hacer juntos.
- **Manténgase saludable.** Descanse, haga ejercicio e intente comer alimentos balanceados de manera regular.
- **Siga con su rutina diaria** en la medida que pueda.
- **Piense en positivo.** Si la continua ola de malas noticias lo deprime, apague la TV y la radio.
- **Pida ayuda.** Considere hablar con un profesional de la salud de confianza.

*Este folleto llega a sus manos por gentileza de la ciudad de Minneapolis, el condado de Hennepin, NorthPoint Health & Wellness Center, Northside Community Response Team y el Departamento de Servicios Humanos de Minnesota.*



## Recuperación del norte de Minneapolis tras el tornado



## ¿El tornado aún lo sigue afectando?

Los tornados dañan mucho más que las casas y los árboles. Sobrevivir a un tornado puede generar sentimientos de estrés, ansiedad y miedo a medida que se enfrentan las pérdidas, la limpieza y las reparaciones.

## Si usted o alguno de sus seres queridos:

- Se siente más inseguro, temeroso, triste, preocupado por el futuro o enojado.
- Está preocupado de que ocurra otro tornado o tormenta.
- Tiene problemas como irritabilidad, ataques de ira o agitación.
- Se aferra a usted o está extremadamente ansioso.
- Tiene síntomas físicos, como dolor de estómago, dolor de cabeza, pérdida del apetito, pesadillas o problemas para dormir, que van en aumento.
- Tiene problemas en la escuela, por ejemplo, una baja en las calificaciones.

## Existe ayuda

Para programar una cita con un proveedor de atención médica, llame a:

- NorthPoint Health & Wellness Center  
612-543-2566  
1313 Penn Ave. N., Minneapolis
- Hennepin County Mental Health Center  
612-596-9438  
1801 Nicollet Ave. S., Minneapolis
- Hennepin County Medical Center Acute Psychiatric Services  
612-873-3161  
701 Park Ave, Minneapolis



## ¿Está en crisis?

Si una persona está atravesando una crisis emocional y existe el riesgo de que se dañe o dañe a otras personas, llame al equipo de respuesta en casos de crisis (disponible las 24 horas, los siete días de la semana):

**Para adultos: 612-596-1223**

**Para niños: 612-348-2233**

## En la escuela

Pregunte si en la escuela de sus hijos hay servicios de salud mental para niños disponibles en las instalaciones.